

SCARSA CONSAPEVOLEZZA

Benessere delle parti intime, ancora troppi gli errori delle donne

Antibiotici e antifungini usati con leggerezza, sintomi trascurati, abitudini di igiene intima che lasciano a desiderare: i tanti errori delle donne di tutte le età

Elena Meli



Sono certo più informate e attente degli uomini in tema di problemi dell'apparato riproduttivo: tante vanno regolarmente dal ginecologo, conoscono l'importanza degli screening con il pap test, si sottopongono a ecografie e mammografie. Eppure molte donne non sono altrettanto attente quando si parla di piccoli disturbi che possono

minare il benessere intimo o di sintomi e disagi come il dolore ai rapporti sessuali, per tante ancora difficili da discutere con il medico. Così, gli errori sono ancora troppi.

LA TENTAZIONE DEL FAI DA TE Essendo abbastanza attente al proprio benessere, tutte si accorgono di segni insoliti come perdite abbondanti dall'odore sgradevole, bruciore, prurito. Il guaio è che la tentazione del fai da te è fortissima: una crema antibiotica, un antifungino da banco e molte pensano di poter risolvere il fastidio da sole senza andare dal ginecologo. Sbagliato, come sottolinea Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste: «Appena hanno uno di questi sintomi, le donne pensano tutte che la colpa sia di un'infezione. Non è detto, perché un buon 40 per cento di casi dipende da irritazioni su base allergica o simili: in queste situazioni applicare antibiotici o

antifungini è un grosso errore. Le donne più “a rischio” sono quelle che hanno già avuto infezioni, come candidosi o vaginiti batteriche: molte si curano come hanno fatto in passato ma è stato dimostrato che nel 60 per cento dei casi non è una strategia corretta perché il disturbo è diverso. Morale, in caso di sintomi di qualunque genere è sempre meglio parlarne al ginecologo e nel frattempo, se proprio si vuole intervenire, usare solo farmaci da banco sintomatici, per esempio per alleviare il prurito».

LE CATTIVE ABITUDINI Altro errore tipico e frequente dovuto alla scarsa consapevolezza di ciò che serve per mantenere un buon benessere intimo, l'uso inappropriato e abbondante di lavande vaginali: alla lunga possono essere irritanti, meglio utilizzarle solo quando serve dietro indicazione del medico. Molte poi non sanno che i detergenti troppo profumati possono risultare aggressivi sulle mucose delicate dell'apparato genitale: per evitare squilibri della flora batterica vaginale occorre scegliere saponi intimi con un pH acido, senza fragranze e ingredienti che possano risultare irritanti o allergizzanti. Attenzione poi alla moda, che può contribuire non poco ai fastidi: una biancheria in materiale sintetico non traspirante, di colori forti o ricca di pizzi può provocare bruciori e pruriti da irritazione locale e addirittura facilitare le infezioni, perché senza un'adeguata traspirazione si crea un ambiente caldo umido ideale per la proliferazione dei germi. Infine, attenzione alla dieta: poche sanno che l'alimentazione incide non poco sul benessere intimo femminile e che per esempio troppi zuccheri favoriscono la Candida. «Recuperare una sana dieta mediterranea con molta frutta e verdura serve anche a mantenere in salute l'apparato genitale, prevenendo le infezioni e favorendo l'equilibrio della flora batterica vaginale, essenziale per un vero benessere», conclude il ginecologo.

Elena Meli

2 settembre 2016 | 09:15

© RIPRODUZIONE RISERVATA